

**Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1
Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember**

**Jl. Karimata 49 Jember Telp : (0332) 332240 Fax : (0331) 337957 Email :
Fikes@Unmuhjember.ac.id Website : <http://fikes.unmuhjember.ac.id>
shinta.assegaf12@gmail.com**

**Oleh
Rhosintan, Asmuji, SKM., M.Kep
Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes**

ABSTRAK

Merokok adalah kegiatan membakar rokok atau menghisap asap rokok. Merokok dapat menyebabkan penyakit seperti saluran pernafasan, penyakit bronchitis kronis, emfisema, laring, mulut, faring, esophagus, kardiovaskuler, kanker paru-paru, hipertensi, kandung kemih, penyempitan pembuluh nadi dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan yang merokok, dengan sampel sejumlah 25 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi rank spearman rho dan diperoleh hasil p value = 0,000 dengan nilai $r = 0,888$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur. Rekomendasi penelitian untuk kepada mahasiswa agar mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi tiap hari dan mengatur waktu tidur agar kualitas tidur terpenuhi.

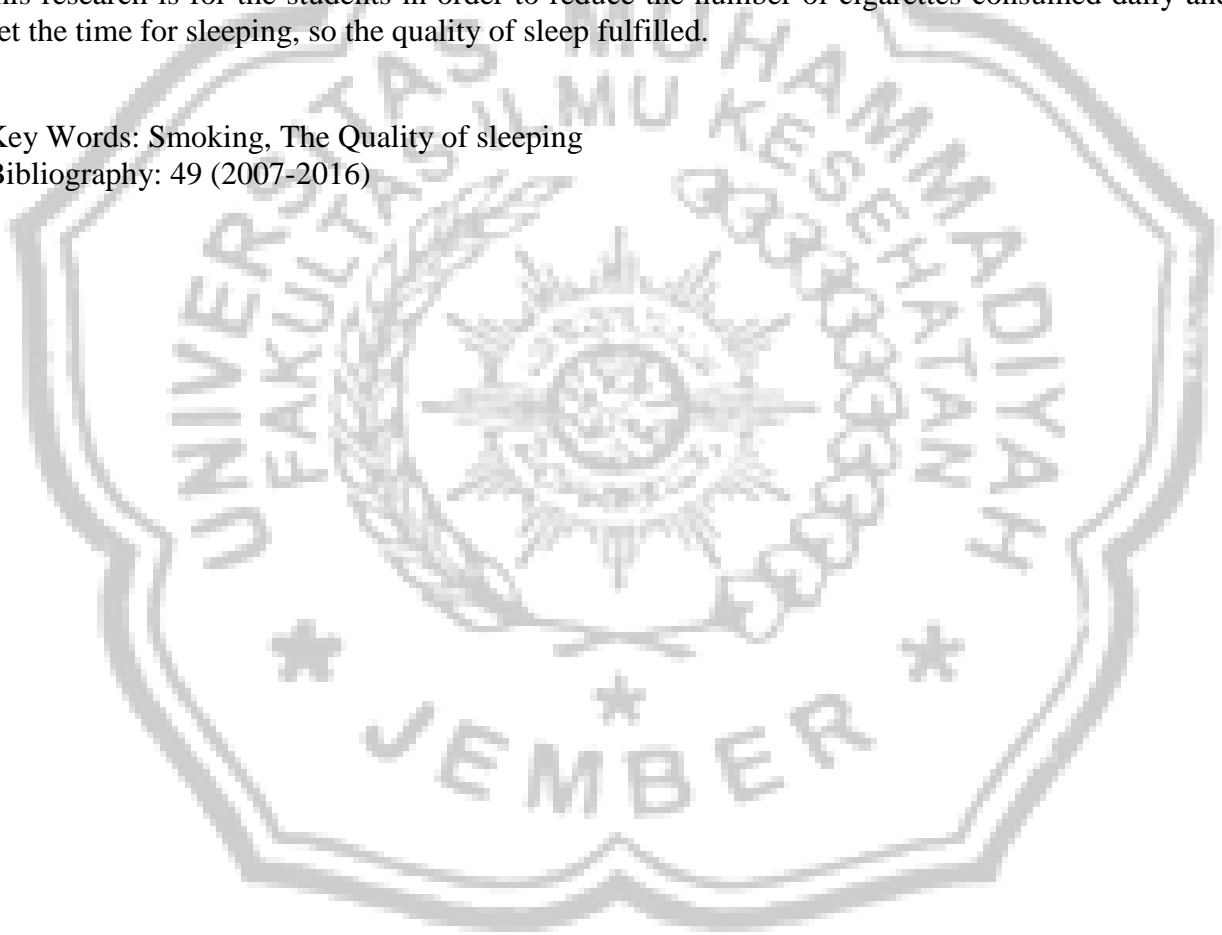
Kata Kunci : Merokok, Kualitas Tidur
Daftar Pustaka : 49 (2007-2016)

ABSTRACT

Smoking is the activity of burning or sucking the cigarette's smoke. Smoking can cause diseases such as respiratory tract disease, chronic bronchitis, emphysema, larynx, mouth, pharynx, cardiovascular, esophageal, lung cancer, hypertension, urinary bladder, narrowing of vessels and others. The purpose of this research is to know the relationship between smoking habit and the quality of sleeping. This research use correlational design research with cross sectional approach. The population of this research is the S1 nursing students who are smoking with the sample are 25 respondents. The technique to take the sampling using total sampling. The research instrument using questionnaires. Data analysis techniques using rank correlation spearman rho test and the results is p value = 0.000 with the value $r = 0.888$. So it can be concluded that there is a relationship between smoking habit and the quality of sleeping. The recommendations for this research is for the students in order to reduce the number of cigarettes consumed daily and set the time for sleeping, so the quality of sleep fulfilled.

Key Words: Smoking, The Quality of sleeping

Bibliography: 49 (2007-2016)



PENDAHULUAN

Merokok adalah kegiatan membakar rokok atau menghisap asap rokok (Kemenkes RI, 2011). Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 20-120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung yang lain. Kerugian yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan. Asap merokok mengandung 4000 zat kimia berbahaya bagi kesehatan dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik (Prasetya, 2011).

Pada tahun 2015 Indonesia berada di urutan ketiga setelah China dan India sebagai negara perokok terbesar dunia dengan jumlah perokok aktif mencapai 64,1 juta. Prevalensi perokok usia 15 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 34,5% dengan prevalensi pergender 64,7% pada pria dan 4,5% pada perempuan (WHO, 2015). Secara nasional persentase tertinggi umur pertama kali merokok terdapat pada kelompok umur 15-19 tahun yaitu 43.3% disusul kelompok umur 10-14 tahun yaitu 17.5% (Riskesdas 2010), hal ini menunjukkan bahwa usia pertama kali seseorang itu akan mulai merokok atau tidak persentase terbesar terdapat di periode masa remaja. Merokok merupakan penyebab utama kematian dini dan penyakit di seluruh dunia. Saat ini, sekitar 5,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit karena rokok dan diperkirakan meningkat menjadi lebih dari 8 juta pada tahun 2030 (Center Disease Control, 2015).

Kandungan nikotin yang terdapat dalam rokok juga dapat menyebabkan

kesulitan tidur (insomnia). Menurut Saputra (2013) Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kuantitas maupun kualitas. Secara garis besar ada beberapa kondisi medis yang telah ditentukan sebagai penyebab insomnia, salah satu penyebabnya adalah nikotin pada rokok yang termasuk dalam kelompok zat stimuli yang menekan saraf pusat pada manusia. Perokok ternyata membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dibanding orang yang tidak merokok. Secara teoritis, nikotin akan hilang dari otak dalam waktu 30 menit. Tetapi reseptor di otak seorang pecandu seolah menagi nikotin lagi, sehingga mengganggu proses tidur (Sanchi, 2009).

Berdasarkan dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk mengidentifikasi Apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.

A. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan merokok mahasiswa S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.

- c. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.

Sumber : menunjukkan bahwa responden jumlah terbanyak (64%) berusia 23-25 tahun.

B. Data Khusus

1. Kebiasaan Merokok

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rencana peneliti sebagai sarana bagi peneliti untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian (Sastroasmoro, 2014). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi yaitu metode penelitian yang menghubungkan dua variabel untuk ditemukan angka korelasinya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor risiko/paparan dengan penyakit (Hidayat, 2007). Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang menjadi sasaran utama untuk diteliti dalam penelitian (Notoatmodjo, 2012). Seluruh mahasiswa S1 laki-laki Keperawatan angkatan 2013 FIKES Universitas Muhammadiyah Kabupaten Jember dengan jumlah 25 mahasiswa kelas A dan kelas B laki-laki yang merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Umum

1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Umur Responden di Puskesmas Puger Jember

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
20-22 tahun	9	36
23-25 tahun	16	64
Total	25	100

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Juli 2017 (n=25)

Kebiasaan Merokok	Jumlah	Persentase %
1-9 batang (Ringan)	10	40
10-20 batang (Sedang)	9	36
≥ 20 batang (Berat)	6	24
Total	25	100

Sumber: menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan merokok terbanyak (40%) dalam kategori ringan.

2. Kualitas Tidur

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Juli 2017 (n=25)

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase %
≥ 9 jam (Long)	2	8
6-8 jam (Normal)	15	60
≤ 5 jam (Short)		
Total	25	100

Sumber: menunjukkan bahwa 15 responden (60%) kualitas tidurnya dalam kategori short.

1. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Juli 2017 (n=25)

Kebiasaan Merokok	Kualitas Tidur			Total	P Value	r
	>9 Long	6-8 Normal	<5 Short			
1-9 Ringan	2	8	0	10	0,000	0,888
10-20 Sedang	0	0	9	9		
>20 Berat	0	0	6	6		
Total	20 (20%)	8 (100%)	15 (100%)	25 (100%)		

Sumber: diatas dapat diketahui dari 10 responden yang kebiasaan merokoknya dalam kategori ringan, (100%) kualitasnya tidak dalam kategori short.

Berdasarkan uji spearman rho menggunakan metode *crosstabs*. Di peroleh *p value* = 0,000 < 0,05 dan nilai *r* = 0,888. Dengan demikian H1 diterima yang berarti ada Kebiasaan

Merokok mempunyai hubungan dalam kategori ringan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

A. Interpretasi Hasil Penelitian

1. Identifikasi Kebiasaan Merokok pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Universitas Muhammadiyah Jember

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Universitas Muhammadiyah Jember dengan menggunakan kuesioner menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan merokok terbanyak (40%) dalam kategori ringan.

Kebiasaan Merokok adalah perilaku penggunaan tembakau yang menetap, yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok namun dilain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang-orang di sekitarnya (Setiyanto, 2013).

Sebagian besar mahasiswa kebiasaan merokok ringan menurut peneliti disebabkan karena adanya kandungan nikotin pada rokok yang bersifat (adiktif) ketergantungan. Asap merokok mengandung 4000 zat kimia berbahaya bagi kesehatan dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik (Prasetya, 2011).

2. Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Jember di dapatkan responden dengan kualitas tidur menunjukkan bahwa 15 responden (60%) kualitas tidurnya dalam kategori short.

Tidur seseorang dikatakan berkualitas jika bangun dengan kondisi segar dan bugar (Subandi, 2008). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif dari tidur, seperti durasi, latensi, aspek subjektif, serta kemampuan mempertahankan keadaan tidur dan mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang cukup (Khasanah, 2012). Seseorang dengan kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan konsentrasi, membuat keputusan, serta meningkatnya partisipasi pada aktifitas sehari-hari (Potter & Perry, 2009).

Menurut peneliti Sebagian besar responden kualitas tidur mereka ≤ 5 jam per hari (short), dikarenakan aktivitas atau kesibukan mereka masing-masing. Sebagai mahasiswa banyak kegiatan yang harus mereka lakukan setiap hari. Aktivitas dan kegiatan mereka tersebut bisa mengurangi kualitas tidur. Bisa jadi karena aktivitas dan kegiatan mereka saat siang hari menjadikan para mahasiswa tidak sempat untuk tidur siang. Sedangkan untuk malam harinya, sisa waktu untuk tidur tinggal beberapa jam atau ≤ 5 jam, karena para mahasiswa biasanya punya acara bersama teman-temannya walaupun hanya sekedar bertemu untuk bermain game atau kegiatan lainnya yang bisa memakan waktu sampai larut malam.

3. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Berdasarkan *uji spearman rho*

menggunakan metode *crosstabs*. Di peroleh $p\ value = 0,00 < 0,05$ dan nilai $r = 0,888$. Dengan demikian H1 diterima yang berarti ada Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Perokok ternyata membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, dan mereka jadi sulit tidur. Secara teoritis, nikotin akan hilang dari otak dalam waktu 30 menit. Tetapi reseptor di otak seorang pecandu seolah menagih nikotin lagi, sehingga mengganggu proses tidur (Sanchi, 2009).

Sebagai seorang mahasiswa yang sudah mempunyai kebiasaan merokok dengan aktivitas yang cukup banyak setiap harinya tentu mereka tidak bisa terlepas dari rokok. Sebagai pecandu rokok, mereka tentu lebih merasa nyaman dengan menghisap rokok setiap mereka melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga semakin banyak aktivitas yang mereka lakukan biasanya semakin banyak pula rokok yang mereka konsumsi dan apabila rokok yang mereka konsumsi semakin banyak, maka kualitas tidur merekapun berkurang dikarenakan efek dari nikotin yang terkandung dalam rokok.

Dampak bagi mahasiswa sendiri mengakibatkan gangguan pada banyak hal seperti kegiatan kuliah dan belajar mereka. Dengan adanya dampak yang ditimbulkan oleh rokok, upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan saran pada mahasiswa yang merokok agar mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi tiap harinya dan mengatur waktu tidur agar kualitas tidur menjadi lebih baik agar kegiatan mereka seperti kegiatan kuliah dan belajar mereka bisa kembali baik dan tidak terjadi gangguan.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan dalam desain penelitian kuantitatif yang menggunakan instrument penelitian kuesioner. Keterbatasan instrumen penelitian menggunakan kuesioner sehingga ada kemungkinan responden kurang jujur dalam menjawab pertanyaan yang terdapat pada kuesioner. Untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan menggunakan penelitian kualitatif.

C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan

Penelitian tentang hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember hasil pengolahan data didapatkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan. Kebiasaan merokok merupakan variabel yang berhubungan dengan kualitas tidur. Hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan akibat ditimbulkan dari merokok seperti penyakit saluran pernafasan, penyakit bronchitis kronis, emfisema, laring, mulut, faring, esophagus, kardiovaskuler, kanker paru-paru, hipertensi, kandung kemih, penyempitan pembuluh nadi dan lain-lain.

Penelitian ini bisa dijadikan pembelajaran bagi pemberi pelayanan kesehatan terutama perawat untuk lebih memberikan sosialisasi kepada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember tentang pentingnya mengontrol dan bahaya kebiasaan merokok dengan kualitas tidur.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sebagian besar mempunyai kebiasaan merokok dalam kategori ringan sedang.

2. Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember mempunyai kualitas tidur dalam kategori short
3. Kebiasaan merokok berhubungan dalam kategori sangat kuat dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

B. Saran

1. Bagi Responden
Adanya hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur disarankan kepada mahasiswa untuk mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi tiap hari dan mengatur waktu tidur agar kualitas tidur menjadi lebih baik. Supaya kegiatan sehari-hari seperti kegiatan kuliah dan belajar bisa kembali baik dan tidak terganggu. Juga demi kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini hendaknya dijadikan tambahan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang kebiasaan merokok dengan berbagai efek samping yang ditimbulkan. Peneliti menyarankan agar menggunakan desain kualitatif sehingga data yang dihasilkan lebih baik dan valid.
3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Informasi yang lebih jelas tentang penggunaan rokok hendaknya lebih di tingkatkan lagi melalui beberapa cara misalnya dengan menggunakan poster tentang dampak rokok di masing masing kampus atau di tiap ruang kelas yang ada bahkan di luar kampus. Sebagai upaya meningkatkan citra Fikes Universitas Muhammadiyah Jember di kalangan umum bahwa sebagai institusi pendidikan yang berbasis kesehatan bisa mempromosikan ataupun menjadi contoh hidup sehat tanpa rokok terhadap masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriadji, 2007. *Good Mood Food: Makanan Sehat Alami*. Jakarta: Gramedia <http://books.google.co.id>.
- Ari Setiawan dan Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian D III, D IV, S1, S2*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Asmadi, (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika. <https://books.google.co.id>. Diakse pada tanggal 03 Maret 2016.
- Astari Novi. (2015). *Hubungan Konsumsi Rokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Laki-Laki di Wilayah Asem Mulya II RT.07 RW.03 Surabaya*. Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. <http://digilib.unusa.ac.id>. Diakses pada tanggal 07 Desember 2016.
- Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan. (2010). *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas 2010). <http://www.diskes.baliprov.go.id>. Diakses pada tanggal 11 Januari 2016.
- Badan Pengawasan Obat & Makanan. (2014). *Rokok dan Tembakau Informasi Keracunan*. ik.pom.go.id. diakses pada tanggal 11 Januari 2016.
- Barus, C.P. (2012). *Sosial Ekonomi Keluarga dan Hubungannya dengan Kenakalan Remaja di Desa Lantasan Baru Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang*. Skripsi. Departemen Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara Medan. <http://www.repository.usu.ac.id>. Diakses pada tanggal 1 Juni 2016.
- Bustan, MN. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- CDC, (2015). *Global Tobacco Control*. <http://www.cdc.com>. Diakses pada tanggal 30 Januari 2016.
- Eliasa, E. I. (2010). *Kenakalan Remaja: Penyebab & Solusinya*. <http://staff.uny.ac.id>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2016.
- Febriana Sabrian. (2014). *hubungan antara kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur di SMA Negeri 9 Pekanbaru*. Departemen Jiwa & Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. <http://ppnijateng.org>. Diakses pada tanggal 01 Mei 2014.
- Gryglewska, J.O. (2010). *Consequences of Sleep Deprivation*. *Internasional Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. 23: 95-144.

- Hidayat, A. (2007). *Riset Keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2010). *Paradikma Kualitatif*. Surabaya : Health Books.
- Ibrahim. (2013). *Misteri Tidur*, (Edisi 1), Penerjemah : S.A. Rizal, Zaman, Jakarta.
- Juwinda Meini Ayu Kairupan. (2016). *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. <https://ejournal.unsrat.ac.id>. Diakses pada tanggal 11 Mei 2016.
- Khasanah dan Hidayati. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. Jurnal Nursing Studies 1: 189 – 196. <http://scholar.unand.ac.id>.
- Kozier, B., & Erb, G. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis, Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Kryger, M.H., Roth, T., Clement, W.C. (2010). *Principles and Practices of Sleep Medicine*. Elsevier Health Sciences, Philadelphia.
- Maas, L. (2011). *Asuhan keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC*, Jakarta: EGC.
- Mardjono, M. (2008). *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta: Dian Rakyat. <http://library.um.ac.id>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2016.
- Muhammad Annahri Mushoffa. (2013). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia: Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat*. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. <http://ppjp.unlam.ac.id>. Diakses pada tanggal 01 April 2013.
- Muttaqin, A., 2012. *Asuhan keperawatan klien dengan gangguan kardiovaskular dan hematologi*. Jakarta : Salemba Medika <http://books.google.co.id>.
- Notaotmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Pendekatan Praktis Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Pitaloka, R. D., T.U., dan Novayelinda, R. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. <http://jom.unri.ac.id>. Diakses pada tanggal 11 Februari 2016.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 Tahun 2012 *Tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan*. <http://Sipuu.Setkab.Go.id>. Diakses pada tanggal 11 Januari 2016.

- Poltekes Depkes. (2010). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, PA., & Perry, AG. (2009). *Fundamental of nursing : fundamental keperawatan*. (Diah nur Fitriani, et al, penerjemah). Buku 3, edisi ke-7. Jakarta: Salemba Medika. <http://scholar.unand.ac.id>.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan: konsep, Proses, dan Praktik Volume 1 Edisi7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetya, L. D. (2011). *Pengaruh Negatif Rokok Bagi Kesehatan Di Kalangan Remaja*. <https://imadiklus.googlecode.com>. Diakses pada tanggal 6 Januari 2016.
- Putra, B.A. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Perilaku Merokok dengan Tingkat Insomnia*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id>. Diakses tanggal 28 Agustus 2015.
- Putra, Fadlil. (2011). *Faktor-Faktor yang mempengaruhi*. <http://satriodamarpanuluh.com>. Diakses pada tanggal 15 Juni 2011, Jam 03.09 WIB.
- Sanchi, (2009). *Kesehatan Tidur dan Kebiasaan Merokok*. <http://sleepclinicjakarta.tblog.com>. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2015.
- Saryono & Widiyanti, A.T. (2010). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sastroasmoro, S. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Setiadi, (2008). *Konsep dan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiyanto. (2013). *Perilaku Merokok di Kalangan Remaja*. <http://jurnal.fkip.uns.ac.id>. Diakses pada tanggal 06 Januari 2016.
- Smith, M., & Segal, R. (2010). *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need*. [Http://www.helpguide.org/articles](http://www.helpguide.org/articles). Diakses pada tanggal 12 Maret 2016.
- Subandi, A. (2008). *Seri Body Talk Yoga Insomnia*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo. <http://scholar.unand.ac.id>.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soekidjo, Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sukendro, S. (2007). *Filosofi Rokok*. Yogyakarta : Pinus Book Publisher.
- Wiarso, G. (2013). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- World Health Organization. (2015). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic*. World Health Organization, Geneva.
- Yahya. (2010). *Menaklukkan Pembunuh No 1*. Bandung: PT Mizan Pustaka. <http://books.google.co.id>.